CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Dieta flexível para mulheres para ganho de massa e que estejam com percentual controlado.

PROGRAMA ALIMENTAR

1800-2100 kcal (MULHER 60KG)

REFEIÇÃO 1

1 pão francês - 50g

Manteiga - 10g

2 ovos inteiros

Leite desnatado 200ml

Mamão Papaia 120gr

REFEIÇÃO 2

Salada de Alface 73g

Azeite 10ml

Arroz branco cozido 80g

Feijão Cozido 80g

Filé de Frango 100g

Chocolate ao Leite 25g

REFEIÇÃO 3

Açaí Zero 120g

Granola 50g

Iogurte desnatado 170g

Mel 20ml

REFEIÇÃO 4

Repolho cozido 100g

Azeite 10ml

Macarrão integral cozido 120g

Filet mignion 80g

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

CASO "fuja" da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a dieta caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.